

二七机车

中国中车
CRRC

2016年4月20日

第1008期 星期三



中车微信



公司微信

Feb . 7th Locomotive Press

京内资准字 99——L0422

中车北京二七机车有限公司主办

总第 1586 期

邢台市委书记张古江到公司考察调研



本报讯 近日，邢台市委书记张古江和市委常委、副市长童应安带领邢台经济开发区、市发改委等部门同志来公司调研考察工作，公司董事长兼总经理杨永林、党委书记马建勋及相关领导陪同。

考察期间，张古江一行深入一

线车间，参观了公司铁路工程机械事业部、机车事业部和转向架事业部，重点了解铁路工程机械、矿山车辆、不落轮镟修机床等公司各类产品研发和生产情况，张古江书记对二七机车公司很早就谋划转型升级和产品自主创新的做法表示赞赏。

交流座谈会上，董事长杨永林对公司生产经营情况和未来发展规划进行了重点介绍，并强调二七机车公司经过“十二五”的

艰辛努力，已经具备了产业发展和潜在的巨大资产两大优势，公司未来发展形势向好。党委书记马建勋详细介绍了二七机车公司悠久的历史 and 优良的红色传统。

张古江书记表示，京津冀协同发展战略的实施为邢台提供了难得的发展机遇，邢台市具有工业体系完整，交通便利、土地资源和职业技术人才丰富以及良好的政策配套等综合优势，目前正着力承接首都的产业转移，打造首都科技成果转化示范区，希望能够与中车二七机车公司在装备制造领域开展深度合作。双方共同表示，要进一步加强沟通交流，积极寻求合作空间，努力实现互利共赢、共同发展。

(总经办)

公司开展精益管理(工位制节拍化生产)培训交流

本报讯 根据中国中车精益管理年度工作重点及计划要求，为持续深化精益管理实践，构建中车特色精益管理体系，推广工位制节拍化生产方式，进一步做实精益生产载体和项目，公司于4月14日、16日历时两天在公司办公楼二楼开展了2016年公司精益管理(工位制节拍化生产)专题培训交流。公司董事长、总经理杨永林，党委书记马建勋，副总经理郭凤江、副总经理王洪义等领导出席开班动员会。

此次专题培训是近几年公司首次召开的以中高层管理者为主要参加人员的精益管理培训交流会。公司邀请专业培训师进行集中培训，并采用分组开放式互动交流

形式，围绕工位制节拍化生产、精益标准工位建设及精益生产示范线(区)建设等主题进行交流、探讨，通过“行动学习法”推动精益现场建设。目的使参训人员了解中车精益管理体系的基本架构和实施规划；掌握精益现场建设的基本要求和要点；最终结合行动学习，使参训人员输出本单位精益现场建设工作方案。

此次培训，其一搭建了公司精



益管理沟通的平台，促进各个事业部和部门的工作交流；其二，构建公司精益人才育成平台，健全精益管理人才育成体系；其三，创建经验交流和共享的平台，互相促进，共同提高。

在培训闭幕仪式上，公司对培训优胜组进行了奖励。

(制造中心)

中国高铁工人精神正式发布

4月12日，被习近平总书记、李克强总理赞誉为“中国一张亮丽名片”的高铁再次成为世人关注的焦点，以“产业报国、勇于创新、为中国梦提速”为实质内涵的中国高铁工人精神，在国资委新闻中心主办的国企精神研讨会上正式发布，人民网进行了全程直播，包括新华社在内的30多家媒体参与了报道。

中国中车召开组织工作座谈会

为深入贯彻中央全面从严治党要求，积极落实中车党建工作会议精神，促进中车党的组织建设进一步交流、融合、提升，中车党委组织部按照公司党委领导指示组织召开了中车中车组织工作座谈会，会议分别于3月25日、4月8日在大同、南京分片召开，45家子公司党委组织部负责人参加了会议。

中国中车举办《职业技能操作考核框架》应用培训班

近日，中国中车在齐齐哈尔公司举办了《职业技能操作考核框架》应用培训班，来自中车所属部分企业的80余人参加了培训。

培训对“技能考核框架”进行了详细解读，围绕1把新标尺、5个可喜变化、8个方面作用、必须遵循的1条原则、需要把握好的10个问题展开培训。

集团动态

(据中国中车网)



公司开展内燃动车组总体方案评审工作

本报讯 近日，公司在综合楼二楼召开了内燃动车组总体方案评审会。评审组组长由公司副总经理张志宏担任，公司相关职能部门及生产单位人员参加了评审。

首先，项目总体负责人介绍了《160km/h液力传动内燃动车组总体及各系统方案说明》，会议对内燃动车组的标准、基本要求、总体参数及主要部件参数、组成系统及各个系统的设计方案进行了说明。其次，与会专家对项目组提出的设计方案进行了评审，并

提出了评审意见。项目组的成员认真听取专家的评审意见，各系统负责人对评审专家提出的问题进行了细致、全方位的解答，并与专家进行各种讨论，虚心向专家学习，对总体方案进行修改、完善，力求使总体方案做到安全、可靠并具备先进性。最后，公司副总经理、评审组组长张志宏代表评审专家组宣布此次内燃动车组总体方案评审通过。

此次评审为此项目后续工作的深入开展奠定了良好的基础。(机车研发中心 王秉健)

全国第一个工会小组成立地 迎来全国县级工会主席参观团

本报讯 4月11日下午两点，全国总工会组织带领来自全国县级工会主席培训班的140名学员来到中国共产党领导下的二七工人运动的策源地、全国第一个工会小组成立地——二七机车公司进行了参观学习。

公司工会负责人首先就公司历史、发展方向及工会工作情况对培训班学员做了简要讲解。随后，工作人员将培训班学员分成两组并分别带领大家参观了公司铁路工程机械事业部、机车事业部、转向架事业部厂房，讲解员简要介绍了作为北京市现代工业的发源地的二七机车公司生产经营现状。接着，公司工作人员组



织学员分别参观了二七纪念馆和二七烈士墓，此次参观学习在凭吊历史，缅怀先烈中圆满结束。

全国县级工会主席培训班学员纷纷表示这次参观培训来到全国第一个工会小组成立地，二七光荣的红色革命历史，深厚的企业文化底蕴给他们带来了许多不一样的学习体验。(刘清纯)

公司开展中国中车第一届 后备干部选拔在线推荐工作

本报讯 为加强和改进中国中车所属企业领导人员梯队建设,选拔培养造就一支数量充足、结构合理、素质优良的后备干部队伍,按照中车集团党干文件要求,公司积极筹备开展在线推荐工作。

4月7日,公司人力资源部在培训中心组织开展了第一届公司副职后备干部选拔在线推荐活动。

我公司党委高度重视此次后备干部推荐工作,人力资源部(党委干部部)针对中车文件的要求对推荐纪律和规定做了明确的说明,并提出与参与推荐的领导

干部一起在思想上高度重视此项工作,同时 HCM 负责人对系统的使用做了培训。

在此次推荐活动中,公司中层正职及以上干部同时在 HCM 系统中使用个人账户对副职后备进行独立在线推荐工作。最后,历时3个小时圆满高效完成推荐工作。

此次工作得到了公司领导、各单位负责人及信息中心的大力支持,同时使公司领导干部对 HCM 系统有了进一步的认识和了解,为公司后期各项工作的顺利开展奠定了坚实的基础。(宁平平)

科学引导 健康运动

公司工会体协编制下发“运动小常识”

本报讯 为进一步推动公司全面落实“全民健身计划”,分享体育发展的成果,引导广大职工进行科学、规范、健康的体育锻炼。近期,由公司工会体协编制了“运动小常识”板报,下发到各支会。

公司工会通过下发编制的“运动小常识”板报,引导广大职工运用专业的理论和技术指导,积极参与锻炼活动,享受体育锻炼的乐趣,减轻工作生活

中的压力,促进身体素质的全面提高,构建和谐企业新形象。

(公司工会)



铆焊班的小伙子们! 你们好样的!

在铁路工程机械事业部,有这样一支普通而又不平凡的队伍,他们平均年龄只有25岁,但是他们却承担着铁路工程机械事业部的全部焊接工作。在平凡的日常现场管理中,他们也承担着事业部卫生管理中最为艰难、最为辛苦的工作。

“哪里地板有油污了,他们要连夜用泡沫擦地板;

现场哪里杂乱了,他们要负责把零散的物件重新码放整齐;

新的车架到车间了,他们要把容易损坏的物件包裹起来,

小心翼翼的码放到指定区域;

哪里的工作区域标识破损了,他

们要负责油漆粉刷。”

当大家来参观整洁有序、美丽大方的生产车间,看到光洁如新的地面、看到整齐的物料货架时,能否想到,正是这样一支年轻的队伍默默为大家奉献着么?

在工作中从来没有抱怨过,生活的艰辛也没有丝毫埋怨;有的时候也辛苦、郁闷的时候,哥儿几个最多也就是在微信群里吐吐槽,跟大家唠唠嗑也就过去了,

7个小伙子基本都不是北京当地的,但是他们却很少因为探亲而请假回家,每次都是以生产任务为重,把这里当成了自己的家,事业部的事儿,那就是咱自己家的事儿!事业部自08年成立以来,大大小小的各种车型的铆焊工作都是从他们的手中完成的,他们用自己的实际行动为当代青年员工做出了十足的表率作用!正青春,正能量,小伙子们,你们好样的!

让我们记住他们共同的名字! 铆焊班的小伙子们!



聚焦钢结构事业部—— 搭建 CR240E 矿车钢结构生产平台



2016年,公司加快了矿山车辆产品开发的生产进度,并逐渐形成系列化产品。目前,作为公司新的矿山产业巨无霸的 CR240E 柴油双燃料电动轮矿用自卸车钢结构已在钢结构事业部开始进行组焊。面对新产品,钢结构事业部从设计、工艺、生产制造等各方面着手,积极搭建 CR240E 矿车生产平台。

技术方面,钢结构事业部安排专人负责,积极组织技术人员分析图纸,编制工艺,遇到问题第一时间和 design 人员沟通,在零件来料后技术人员亲自对照图纸进行核验,保证生产用料的正确性;积极配合设计人员完成组装、焊接工装的制作,为生产做好技术准备工作。

生产组织方面,生产班组进行零部件的整理组焊,合理分配生产资源,在事业部内全面铺开进行生产制造,保证生产进度;并对物料每日做好统计,并及时上报各相关单位,涉及到部分物料等来料晚,事业部在组织好其他配件生产的同时,也为来料晚的配件生产做好准备,保证配件到厂后第一时间开工。

3月26日,钢结构事业部焊接车间开始了 CR240E 矿车组焊工作,先后完成了尾部横梁组焊、探伤,中部横梁举升缸左右支座组焊、探伤划线,车架左右侧梁焊接接收尾、挠度调修、打砂工作、并同时完成车架组装平台的调整,划线,工装摆放。4月6日,事业部进行车架预组装,于4月8日召开 CR240E 矿车生产会议,从其他各班组抽调电焊工共计9名,铆工2名,并制定生产作业计划,安排双班进行生产制造,同时配备技术人员、电工人员、安全人员、焊接责任人员、天车工双班人员,并制定夜班事业部领导带班制等系列措施。

此次 CR240E 矿车车架钢结构的生产,从车架组

装到大部件焊接,到附件焊接,最终交出,共计历时10天时间,涉及人员共计40名左右,包括铆工人员7人,电焊工人员16人,焊接责任人员3名,安全人员2名,电工人员2人,天车人员4名,打磨人员5人,探伤人员1名,以及部分其他人员。

4月13日下午,记者走进钢结构事业部焊接车间,在车间内,庞大的 CR240E 矿车车架醒目的矗立在那里,车架大部件已基本成型,车架的周围有四五处正进行焊接作业,钢结构事业部焊接负责人孟令德在现场指挥,十几个工人在车架周围工作,焊声刺耳,焊光刺眼,佩戴安全帽和防护罩的工人们默契配合,在嘈杂的环境里有条不紊的工作着,天车正在按照地面指挥人员的示意配送物料,车架旁边摆放着几张图纸,正有三个工人在低头研究图纸,一片繁忙的景象。

4月15日,钢结构事业部全面完成了 CR240E 矿车的车架大部件的组焊工作并打磨完工,4月15日下午,公司质量保证部对该车进行了厂内验收。

目前,CR240E 矿车车架钢结构已完成喷漆并进入铁路工程机械事业部,待美国底特律专家对钢结构验收合格后将进行组装。(李晚桓、李晋华、赵国荣)

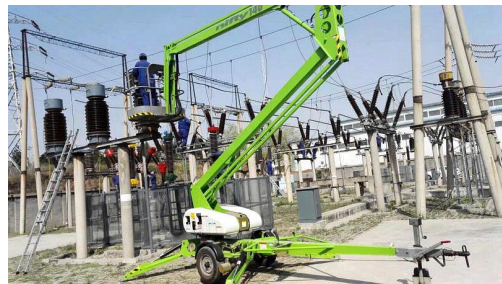


迎峰度夏、保障供电、安全生产、标准达标

动能公司开展供电设备清扫、检修及维护工作

本报讯 为了积极响应公司工会组织开展的“比安全达标,创安全佳绩”活动,结合实际情况,动能公司开展了以“迎峰度夏、保障供电、安全生产、标准达标”为主题的供电设备清扫、检修及维护工作。

为了确保安全、平稳供电,动能公司根据实际情况组织员工对各个供电设备进行清扫、检修及维护,排除安全隐患,为迎接今年夏季的用电高峰做好准备。3月28日至4月15日,外线班和高压班两个班组对厂区生产用电的24个10KV 配电室,4个箱式变压器及生活区生活用电的8个箱式变压器,6个柱上变压器进行全面的清扫、检修及维护工作。4月10日,动能公司充分利用供电局停电时间,组织公司三室人员、供电和动力系统员工共40多人对公司所属110kv 变电站、10kv 中心配电站的高、低压配电



柜、室内外瓷瓶进行了一次全面清洁。此项工作重点对闸刀、互感器、开关、变压器、母线的瓷瓶等供电设备进行了清扫、擦洗及检修。同时对各类电气设施的构架、护栏、安全标示及相色标识进行了重新的涂刷,使得变电站供电设备面貌焕然一新,为公司安全标准化复评工作奠定了基础。(魏岩巍)

柴油机事业部完善触电事故应急预案

本报讯 为了有效预防和控制触电事故,减轻触电带来的伤害,保护员工人身安全,保障事业部生产经营活动的顺利进行,近日,柴油机事业部以实际行动认真做好公司安全生产标准化一级复评工作,重新完善了事业部触电事故应急预案。

触电事故应急预案内容包括:目的、适用范围、组织机构和职责,以及事故发生后应急步骤和方法等。

此次完善的事业部触电事故应急预案,规范了总经理、各车间主任和安全员、设备员、调度组长应急救援及相关职责,完善了触电事故应急办法。

(柴油机事业部)

尖兵连里的排头兵

■ 工程机械研发中心结构技术部 刘然

近年来,在公司领导的大力支持与正确决策下,工程机械产品模块逐渐成为了我公司的支柱产品。“一枝独秀不是春,百花齐放春满园”,自工程机械研发中心成立以来,短短的4年时间内,设计开发了打磨车系列产品、多功能综合作业车、铣磨车、深圳内燃机车、综合作业检修车等十余种车型,工程机械研发中心设计团队可谓是不折不扣的“尖兵连”。

在这个尖兵连里有这样一个人,28岁的他是中心最年轻的设计师之一;他承担着多个车型的钢结构系统总体,设计并绘制图纸达700多张;就在3月30日,他还晋升成为了一名奶爸;说到这里,熟悉的人一定会猜到这是谁。对,他就是蔡浩!在2015年第四季度劳动竞赛全中心评比中,蔡浩荣膺“最佳排头兵奖”。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,要想成为

“最佳排头兵”并非一日之功。蔡浩,2012年8月从金构分厂(现钢结构事业部)调到工程机械研发中心结构技术部,参加设计工作近4年的时间里,他在学习中不断积累经验,逐渐成为了结构部技术骨干。工作中他认真负责、任劳任怨,先后承担了16头钢轨打磨列车、多功能综合作业车、铣磨车、深圳检修车、阿根廷16头打磨车等多个车型的钢结构系统总体。

就在他妻子怀孕8个月的时候,他毅然勇挑重担担当了北京地铁铣磨车动力车钢结构系统总体的工作。面对用户严苛的要求,他一遍又一遍地修改、优化设计方案;因为铣磨车隧道封闭环境的苛刻作业条件,对动力车散热就提出了很高的要求。因此,动力车散热方案一改再改,他不厌其烦的配合技术总体一遍又一遍地调整动力车的散热方案图纸。动力车最终方案在3月20日确定后,距图纸归档要求的时间节点只有短短的10天了,期间还要包括图纸走



流程的时间,这也就意味着留给他设计绘图的时间已所剩无几,而这时,他的妻子也已怀孕9个月。屋漏偏逢连阴雨,在方案确认的当天,为她妻子产检的医生通知他,检查发现胎儿的体重较轻需要住院观察。就在部内同事都为他揪心、甚至劝他放弃图纸归档,专心照顾爱人的情况下,他没有退缩,更没有撂下工作不管。他每天上午正常上班,下午驱车去医院照顾住院的爱人,到了晚上再从医院返回办公室加班,就这样他在一个星期的时间

内,每天两头跑,加班加点地绘制了100多张二维图纸和200多张三维图纸,最后终于在3月30时间节点前完成了图纸归档工作,也就是在完成图纸归档的当天,他也升职成了“奶爸”,真可谓“双喜临门”。在铣磨车紧张的设计过程中,他没有埋怨过要求严苛的用户,也没有计较过因前期迟迟未定的总体方案而严重压缩了自己设计绘图的时间,更没有以照顾怀孕妻子借口而拖延时间节点,他顶住了生活和工作的双料压力,最终获得了工作和生活的双丰收。

在近4年时间里,在领导和同事的关怀指导下,通过自己不懈努力,蔡浩逐渐脱颖而出,成长为一名能够独挡一面的优秀设计师。这正是:日积月累练内功,任劳任怨担大任,爱岗敬业讲奉献,实至名归“排头兵”。

“锲而不舍,朽木可折;锲而不舍,金石可镂”。在现在整个行业逆水行舟不进则退的严峻形势下,我们相信在人人奋勇争先的工作环境下,公司将会涌现更多的排头兵。



低碳生活,从我做起(三)

■ 资产管理部 王月

所谓“低碳生活(low-carbon life)”就是把生活作息时间所耗用的能量要尽量减少,从而减低二氧化碳的排放量。低碳生活,对于我们这些普通人来说是一种生活态度,也成为人们推进潮流的新方式。

我们应该积极提倡并去实践低碳生活,要注意节电、节水、熄灯一小时……从这些点滴做起。除了植树,还有人买运输里程很短的商品,有人坚持爬楼梯,形形色色,有的很有趣,有的不免有些麻烦。人类关心全球气候变暖,把减少二氧化碳实实在在地带入了生活,以高耗能能源为代价的“便利消费”转向低碳生活方式。

“便利”是现代商业营销和消费生活中流行的价值观。不少便利消费方式在人们不经意中浪费着巨大的能源。比如,据制冷技术专家估算,超市电耗70%用于冷柜,而敞

开式冷柜电耗比玻璃门冰柜高出20%。由此推算,一家中型超市敞开式冷柜一年多耗约4.8万度电,相当于多耗约19吨标煤,多排放约48吨二氧化碳,多耗约19万升净水。假设有大中型超市近800家,超市便利店6000家。如果大中型超市普遍采用玻璃门冰柜,顾客购物时只需举手之劳,一年可节电约4521万度,相当于节省约1.8万吨标煤,减排约4.5万吨二氧化碳。

在中国,年人均CO2排放量2.7吨,一个城市白领即便只有40平居住面积,开1.6L车上下班,一年乘飞机12次,碳排放

量也会在2611千克。由此看来,节能减排势在必行。如果说保护环境、保护动物、节约能源这些环保理念已成为行为准则,低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。“低碳生活”虽然是新概念,但提出的却是世界可持续发展的老问题,它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧,世界对此问题的共识日益增多。全球变暖等气候问题致使人类不得不考量目前的生态环境。

人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一,因而要减少碳排放就要相



应优化和约束某些消费和生产活动。“低碳生活”理念也就渐渐被世界各国所接受。低碳生活的出现不仅告诉人们,你可以为减碳做些什么,还告诉人们,你可以怎么做。在这种生活方式逐渐兴起的时候,大家开始关心,我今天有没有为减碳做些什么呢?



1949年,随着一曲具有京腔京味儿的说唱体叙事歌《平汉路小唱》(京汉铁路过去称平汉路)在平汉铁路沿线唱响,这首歌演唱者的名字同时印在了大江南北铁路工人们的心中——孟子。

2016年3月14日下午,公司党委宣传部一行5人,来到北京市和平里西(街)的一座普通宿舍楼(原中央歌舞团宿舍),拜访了人民音乐家冼星海的学生、《歌唱二小放牛郎》的原唱者之一、《平汉路小唱》首唱歌唱家、94岁高龄的孟老。

孟老并不像想象的那么高大,而是一位非常小巧纤弱的老人。初见孟老,大家便被她尚算清亮有力的嗓音小小震撼了一下。表明了来意,落座之后,公司党委宣传部部长代表公司,送上了多功能作业车

访首唱《平汉路小唱》歌唱家——孟子

■ 宣传部 刘清纯

的产品模型,以此表达了对孟老的敬重与感谢,感谢她老人家在68年前与贺敬之、张鲁等老一辈艺术家们,从延安来到长辛店铁路工厂深入生活,创作并演唱了一曲打动千万人心的《平汉路小唱》。

说起来那是很多年前的事情了,那时候年轻的孟子在中学时期接受了进步思想熏陶,开始有了投奔革命圣地延安的理想,后来几经周折,她终于来到了延安宝塔山下,在冼星海的指引下考入鲁迅艺术学院声乐系,开始了她的歌唱生涯,2年半的时间里她不但学到了大量声乐知识,还接触到了许多的音乐艺术大家。

1948年孟子和贺敬之、张鲁(延安鲁艺音乐系毕业,歌剧《白毛女》的作者)随华北大学文工团到刚刚解放的长辛店待命,在一次长辛店铁路工厂(二七公司前身)工人组织的“忆苦大会”上,文工团团员们都深受打动,诗人贺敬之根据工人们讲述的亲身经历连夜创作出了诗歌《平汉路小

唱》,第二天为大家朗诵,作曲家张鲁听后当即表示要给诗歌作曲,经过短时间的碰撞,《平汉路小唱》就这样诞生了。

作为团里的女高音歌唱家,孟子在长辛店铁路工厂为长辛店铁路工人首唱,艺术的熏陶和个人的努力使得她的演唱水平炉火纯青。她演绎的《平汉路小唱》声情并茂,感人甚深,6分钟的歌曲唱完后,没有掌声,台上台下一片呜咽声。工人们抢上台去拉起她和张鲁的手,连声说“唱的太好了”“你们真是唱出了我们的心声”。

在长辛店待命期间,孟子深入车间、学校,为工人、女工、学生演唱,受到热烈欢迎。全国解放以后,孟子和她所在的文工团,在长辛店大获成功的基础上,沿着平汉铁路各大站段为各大铁路工人演出,一直持续了两年之久。而她,也因此为大江南北的铁路工人所熟知。

谈起在长辛店深入生活这段经历,孟老记忆犹新,她说长辛店的工人特别好,像一家人一样的照顾

他们,她的房东和她一直有联系,虽然随着时间的推移现在已失去联系,但那段记忆弥足珍贵。当大家将她当年的“小粉丝”哼唱《平汉路小唱》的视频给孟老看时,她情不自禁的随着视频轻轻哼唱了起来,场面一时有些动人。

94岁的孟老依旧思路敏捷,加上女高音的嗓音把她的成长过程和参加革命的经历娓娓道来,不时的加入一些名曲的哼唱,非常引人入胜,以至于让来者忘记了时间,一段往事讲完,天色已晚,公司一行人在微深的夜色里恋恋不舍的挥别了孟老。



热情让我们汇聚于此,欢乐于此迸发出磁性,工作节点在此依次告罄。我们,依然团结一致,众志成城,大刀阔斧的进行着生产任务。

我们,在转向架事业部,用铁人的精神奋斗着,挥洒着我们的汗水,诠释着“中车心,新中车”的二七梦。劳动竞赛后的火热还在燃烧着,作为重中之重的4400大马力型内燃机车,一直占据着我们生产的核心。转向架的同志不怕辛苦,勇敢的冲锋在一线,工作在谈笑中有序进行,时而传来一阵阵爽朗的笑声,以此冲淡身体因劳累产生过多的乳酸所带来的肉体的疼痛。

尽管在生产中我们遇到了两大瓶颈:一是由于弹簧上座与构架在焊接时焊脚过大,导致弹簧内圈相对过小,

我们

■转向架事业部 刘洋洋

无法使弹簧上平面与构架完全贴合(贴合程度不满足75%以上),这样的后果就是弹簧容易疲劳,所以前面组装的几台车还需要返修,但又不能影响后面车的生产进度,所以我们三室人员一齐参与生产,共度难关;另一个是转向架静载实验台安装并称重,在试验台安装完后,我们与厂家技术人员共同努力,边调试,边称重,一切都是为了促进生产进度,保证下工序的需求。

我们,这个平凡的不能再平凡的词汇,在转向架诠释出了其精华所在,以一起工作的“我们”为核心,随时加入一线的三室可进可退,形成一个全新的我们。

我们,一直深爱着我们的家——转向架事业部。

美文欣赏

文明的精神

■晏建怀

样。(摘自《读者》)侈品不等于有品位,像富豪不等于贵族,玩奢于有“文明的精神”;就这些光鲜的外表,并不等造出来的。这说明,光更不是人力所能一下子制,即不能出售也不能购买,“风气”。这个“风气”,是什么呢。这就是人民的么,所谓文明的精神究竟忽视了文明的精神。那似乎只谈文明的外表,却想家福泽谕吉在《文明论出的素质与精神。日本思是国民的自觉行为所体现文明之于一个国家,

喂饭过饱。很多家长觉得吃得多吃得多,营养跟得上,孩子就能长得高。殊不知,孩子身体各器官尚未发育成熟,营养补充过多,一方面可能导致孩子消化不良,另一方面,营养过剩容易伤及脾胃,表现出排便困难等问题,还可能适得其反,出现怎么吃也长不胖、长不高的情况。

不爱外出。很多家长工作压力大,周末总爱宅在家,以至于很多宝宝只能在家中游戏。事实上,阳光中的紫外线,能够加速体内维生素D的合成,对孩子骨骼发育十分关键。

坐着玩玩具,运动量少。孩子的玩具种类越来越多样,但运动也不能忽视。顺着孩子成长轨迹,陪伴他们多做运动,才能刺激

影响孩子长大个
这些错误你犯过吗

■包育晓

身体分泌生长激素,促进长高。

睡太晚,过早叫醒。人体生长激素分泌最旺盛的时间是深夜11点到凌晨4点,保证孩子充足的睡眠,尤其是夜间睡眠,能帮助激素分泌,促进身高发育。而睡太晚或过早叫醒都会影响生长激素分泌。

乱补钙。有些家长过度关注补钙,其实,过量补钙反而易导致孩子骨骼提前闭合,使宝宝身高受限。(摘自《劳动午报》)

健康红绿灯

绿灯

傻笑有益健康

最新研究表明,看喜剧由衷发笑的人,其血液循环会增速21%,效果甚至可以持续一整天。而当他们看严肃的纪录片时,血液循环速度则会下降18%。所以说,经常“傻笑”可以促进人体和血液循环,是一种简单有效的保健方法。

大蒜有除皱、祛痘功效

蒜被称为天然抗生素,富含大蒜素等多种营养物质和抗氧化剂,具有多种护肤美容作用。

大蒜里有类似维生素E与维生素C的抗氧化、抗衰老特性,有助于保护皮肤免受自由基损伤,其抗皱作用堪比价格不菲的抗衰老化学药膏。大蒜的抗菌属性有助于清洁皮肤,让肤色更好。可以将大蒜瓣切成两半,然后在痘痘上轻揉,坚持几天就可见效。

红灯

喝蜂蜜不减肥

如果你寄希望于用蜂蜜来减肥,那么你的希望可能会落空。事实上,100克蜂蜜含有303卡路里的热量,100克糖含有399卡路里的热量,前者的热量仅略低于后者。不过,在钾、锌和铜的含量方面,蜂蜜的营养价值比糖高。

黄瓜、花生搭配易引起腹泻

黄瓜切小丁,和煮花生米一起调拌,作为一道爽口凉菜。其实,这样搭配不是十分妥当。因为这种食物搭配可能会引起腹泻。对于肠胃功能不是太好的朋友,最好不要两者同食,即使同食最好也不要多食。

除此之外,黄瓜与辣椒、芹菜搭配,Vc被破坏,不宜用黄瓜片直接敷脸。因为刚切下来的黄瓜片外表会生成一种露水状黏稠物,易致肌肤紧绷,使肌肤愈加干皱。

对联闲趣

■许茂忠

我从小就喜爱对联。记得在上小学前,仅仅认识父亲教我的耳、目、口、鼻、人、手、足等字的时候,就会念春节父亲贴在灶王爷神位两旁的对联:

上天言好事
下界保平安

念小学后,每逢春节,便到村内观看各家门前贴出地红红的新对联。有的字不认识,便问高年级的同学,请他们帮助,从而增长不少知识。有的人家贴出:

勤劳门第春常在
和睦人家富有余

自己看后就能背诵下来。特别是一户过去有钱人家的大油漆门门上,刻着一副对联:

忠厚传家久
诗书继世长

因为有“忠”字,我的名字里也有忠字,我特感兴趣,便记住对联。通过问老师才懂得了联语的意思。

在小学校园的门口影壁上,写着八个大字,其实是一副对联:

好好学习
天天向上

这四言对联,我记的最深刻。读中学时,偶见文学教师马老师的备课簿上,写着一副对联,联语为:

三尺讲台传道乐
一腔热血灌校园

表现了马老师崇高的治学精神。我很佩服、尊敬马老师。

一九五八年考入长辛店铁路工厂后(现二七机车公司),工厂用“二七”京汉铁路工人大罢工的革命精神教育青年职工,一副对联到处贴:

继承先烈遗志
发扬革命传统

一九五九年春节,工厂门口挂上了大红灯笼,两边写有大字春联:

祖国建设蒸蒸日上
工业生产欣欣向荣

在“文革”动乱年代,广大群众不满某个“极左”群众派性组织,对他们打、砸、抢违反政策的行为非常厌

恶,夜间偷偷地给他们的总部门口贴上了一副对联,用对联的形式,发泄对他们作恶的行为不满和愤恨。联语是:

庙小妖风大
池浅王八多

由于自己喜爱对联,就利用各种机会留心搜集对联。在工作期间,有时出差,利用休息时间去游览名胜古迹,其大多时间都用在观看楹联上,并记录下来或买下一有关介绍名胜古迹的文字资料,以便读懂楹联。

在游山西五台山时,见僧人写的对联挂在院内。有的对联我觉得写的不错,也记录了一些。如:

日已夕矣君宜宿
鸡既鸣兮尔任行

客至莫嫌茶味淡
僧家不比世情浓

密竹不防流水过
高山岂碍飘云飞

青山做伴思三友
翠竹为邻赛七贤

这些对联虽然称不上佳作,但联语描写了僧人的生活,也很贴切。除了记录自己见到的对联外,还从报刊上剪集了许多对联。特别是改革开放以后,我国的经济发展、政治形势越来越好,用对联形式表现时代面貌越来越多。中央电视台、北京晚报等媒体,每逢春节,经常进行征联活动。这是我搜集对联的最好时机。五十多年来,搜集了大量对联。其中有不少名联、佳联和趣联。闲来无事,翻开阅览,很是惬意。

有的对联很幽默。如:岳飞墓前有铁铸的秦桧和其妻王氏的跪像,旁边有副对联,互相埋怨:

咳!仆本丧心,有贤妻何至若此!

啐!妇虽长舌,非老贼不至今朝!

另一副对联,挽其妻:本八字安排,以致累卿贫到老。

作一番打算,自然先我死为佳。

幽默的文字,诙谐的语气,看后使我发出笑声,经久回味。

在欣赏对联的同时,自己也写了一些对联。退休之后,回忆往事,感慨万千。总结一生经历的行为准则和性格,自作一联:

惟大事沉稳冷静刚阳气
些小节奔放热烈温善情

在2010年中秋节时,看到台湾宝岛、祖国大陆两岸人民交往频繁,大家有共同的文化,共同的语言,共同欢度中秋佳节,和谐相处,很是欣慰。即作联一副:

五彩花灯两岸共
一轮皓月九州同

中秋节晚上,饮茶品果,室外赏月,明月华照,心境愉悦。现在人民生活幸福,丰衣足食,天下太平。享用现代科技成果,手机、电视非常美好,回忆过去,感慨甚多。因此作联一副:

茶浓水香忆秋雨
花好月圆享春风

2011年九月,中国“天宫一号”卫星顺利发射成功,进入预定环球轨道,等待以后“神州八号”来对接。今后可做为航天员的科学实验舱,成为太空空间站。同月亮一样,成为一颗环绕地球的灿烂卫星。特作联一副:

天宫临月同绕地
嫦娥伴友共飞天

在欣赏对联时,忽然想到,自己已经七十多岁了,应该把搜集到杂乱无章的对联进行整理,选择自己认为联词美丽,对偶工整,平仄韵律符合写作要求,内容生动的对联进行编辑、排序,分类成册。以便今后欣赏、查找。经过几年的努力,终于完成了这件事情,心情特别高兴。

在编录时,对有些对联的出处做了记载。大多数对联由于流传,不好查找出处,只能泛泛录于册中,供览纳兴、闲享乐趣。

花
坞

